

## Veranstungskalender für Selbsthilfegruppen 2023

Bitte melden Sie sich spätestens 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung an.  
Infos zu den einzelnen Veranstaltungen erhalten Sie auch im Selbsthilfebüro.

Die Räume sind barrierearm.

Bitte geben Sie die Fortbildungsangebote auch an Ihre Gruppenmitglieder weiter.

Samstag, 17. Juni 2023, 15:00 bis 18:00 Uhr  
Grenzen setzen

Wer kennt es nicht, das Gefühl, „Ja“ gesagt zu haben, obwohl man eigentlich lieber „Nein“ gesagt hätte?! Was hat dazu geführt? Was kann ich tun, damit es nicht mehr (oder zumindest nicht mehr so oft) vorkommt? Warum ist es wichtig, Grenzen zu setzen, und was ist der Preis von „Grenzenlosigkeit“? Was brauche ich, um meine Grenzen zu erkennen und einzuhalten, bzw. für die Einhaltung zu sorgen? Was hat dazu geführt, dass ich Grenzverletzungen zulasse? Was brauche ich, um besser für die Einhaltung meiner Grenzen zu sorgen?


Das wollen wir in diesem Workshop mit Diskussionen und praktischen Übungen versuchen herauszufinden.

Referentin: Dagmar Schiwatsch, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Wo: AWO Bamberg

kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro

### Neuer Termin:



Freitag, 27. Oktober 2023, 15:00 bis 18:00 Uhr  
Supervision - klarer sehen durch verstehen

Ein Seminarabend für alle, die Fragen und Schwierigkeiten aus ihren Gruppen einbringen möchten und neugierig auf die Themen aus anderen Selbsthilfegruppen sind.

Erlebnisse einzelner Teilnehmer\*innen werden besprochen und alle können etwas dabei lernen.

Referentin: Dagmar Brüggem Dip.-Psychologin, Supervisorin & Coach (DGSv), diplomiert in Themenzentrierter Interaktion (TZI)

Wo: AWO Bamberg

kostenlos, Anmeldung im Selbsthilfebüro

Onlinekurs\* INSEA - Selbstmanagement als Brücke zur Selbsthilfe  
Montag 16.10./ 23.10./ 30.10./ 06.11./ 13.11./ 20.11.2023  
jeweils 15:00 bis 17:30 Uhr

Zielgruppe: Menschen mit chronischen Erkrankungen, deren Angehörige und Freunde. Die Teilnehmenden treffen sich einmal in der Woche online für ca. 2,5 Stunden über 6 Wochen.

INSEA "gesund und aktiv leben" ist ein Selbstmanagementkurs, der Impulse gibt, um besser mit einer chronischen Krankheit leben zu lernen. Dabei steht INSEA für „Initiative für Selbstmanagement und aktives Leben“. Mit einer chronischen Erkrankung – wie z.B. Diabetes, Migräne, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rheuma, Lungenerkrankungen, Krebs oder anderen Beeinträchtigungen – ist das Leben nicht immer einfach und erfordert von den Betroffenen und ihren Angehörigen häufig Veränderungen im Alltag. Dabei will das Kursprogramm INSEA Unterstützung anbieten. Die Kurse richten sich an Personen, die selbst erkrankt sind, und auch an deren Angehörige oder Freunde.

kostenlos, (Die Kurstermine können nicht einzeln besucht werden)

Infos: [www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.de)

Schnupperkurs für die Technik, mit Informationen zu INSEA und Selbsthilfe: 09.10.23 von 15:00 Uhr-16:00 Uhr

Kursleitung: Simone Hoffmann, Alexander Schlote

Wo: Online über BigBlueButton (siehe technische Voraussetzungen\*)

Anmeldung über: Selbsthilfebüro Main-Spessart, Simone Hoffmann Tel: 09351- 50 81 270

Email: [hoffmann@kvmain-spessart.brk.de](mailto:hoffmann@kvmain-spessart.brk.de) oder [www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.de)

**Technische Voraussetzungen zur Teilnahme an Onlineveranstaltungen:**

**PC, Laptop oder Tablet mit aktuellem Firefox oder Chrome-Browser, ein Mikrofon und eine Webcam.**

**(Webcam beim Inseakurs zwingend erforderlich)**

**Insea findet über die Videokonferenzplattform BigBlueButton statt, die eine leichte Bedienung und Datenschutz garantiert. Bei technischen Fragen unterstützen wir Sie gerne im Vorfeld.**

Bitte schauen Sie auch nach Veranstaltungen und Fortbildungen von Seko Bayern:  
Infos unter [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)

-----  
Am 12./13. oder 29./30 Juli 2023 findet eine Seko Fortbildung in Bamberg statt:  
Persönliches Wachstum durch Selbsthilfe

Durch eine Erkrankung oder einen Schicksalsschlag stehen Betroffene, aber auch Angehörige, oftmals ganz plötzlich vor neuen, unerwarteten Herausforderungen. Sie sind gezwungen sich selbst neu zu erleben und kennenzulernen. Dies als wichtigen Bestandteil für persönliches Wachstum zu sehen, fällt häufig zunächst schwer. Die Auseinandersetzung mit uns selbst und anderen in der Gruppe hilft mit belastenden Situationen umzugehen, Beziehungen und Kontakte neu zu gestalten oder (innere) Konflikte alternativ zu lösen. Verantwortung für sich zu übernehmen und Schuldgefühle überwinden zu können, helfen gestärkt, selbstbewusster, lebendiger und freier durch das Leben zu gehen. Im persönlichen Austausch und mit Übungen zu Wahrnehmung und Selbsterfahrung sollen der Aufbau der eigenen Stärken und die Entfaltung der Persönlichkeit unterstützt werden

Referentin: Irena Težak, SeKo Bayern

Wo: Bistumshaus St. Otto, Heinrichsdamm 32, 96047 Bamberg

Kosten: 235 € (Die Gesamtkosten setzen sich folgendermaßen zusammen: Fortbildungskosten: 96 €, Übernachtung & Frühstück: 62 €, weitere Tagungshauskosten: 77 €)

Anmeldung und Infos bei SeKo Bayern: [www.seko-bayern.de](http://www.seko-bayern.de)